



CZY DIETA LEKKOSTRAWNA MUSI BYĆ NUDNA I BEZ SMAKU? OBALAMY MITY

Dieta lekkostrawna (łatwostrawna) to modyfikacja żywienia podstawowego, która polega na wyborze produktów i technik kulinarnych ułatwiających trawienie oraz wchłanianie składników odżywczych.



Jej celem jest:

- łagodzenie dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego,
- wspomaganie leczenia i rekonwalescencji,
- zapewnienie odpowiedniej podaży energii i składników odżywczych.

Zgodnie z zasadami dietetyki, dieta ta powinna dostarczać podobnej ilości energii i składników odżywczych jak dieta osób zdrowych, różni się jedynie doбором produktów i sposobem przygotowania potraw.

Skąd wziął się mit „nudnej diety”?

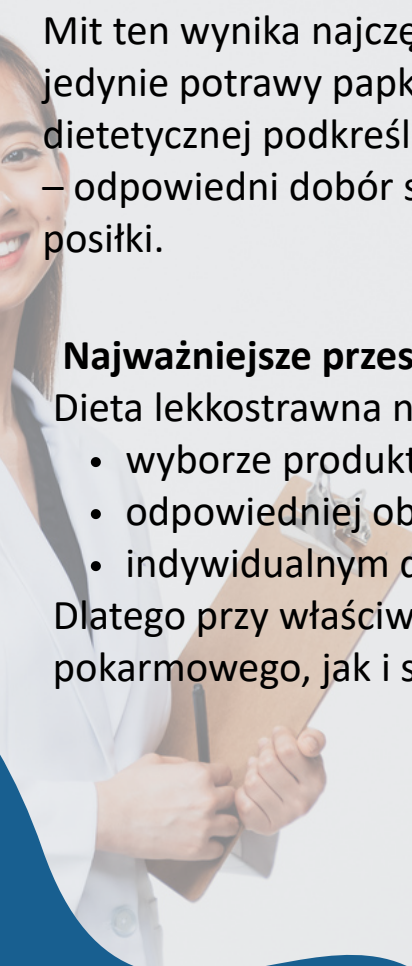
Mit ten wynika najczęściej z błędnego przekonania, że dieta lekkostrawna oznacza jedynie potrawy papkowate lub bardzo ograniczony wybór produktów. W praktyce dietetycznej podkreśla się jednak, że „lekkostrawnie nie oznacza jałowo i bez smaku” – odpowiedni dobór składników i technik kulinarnych pozwala przygotować smaczne posiłki.

Najważniejsze przesłanie dla pacjentów

Dieta lekkostrawna nie polega na jedzeniu bez smaku, ale na:

- wyborze produktów dobrze tolerowanych przez przewód pokarmowy,
- odpowiedniej obróbce kulinarnej,
- indywidualnym dopasowaniu do stanu zdrowia pacjenta.

Dlatego przy właściwym planowaniu może być ona zarówno bezpieczna dla układu pokarmowego, jak i smaczna oraz urozmaicona.





JAK SPRAWIĆ, BY DIETA LEKKOSTRAWNA BYŁA SMACZNA?

Smak potraw w diecie lekkostrawnej można poprawić poprzez:

Odpowiednie techniki kulinarne

Zaleca się:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie w folii lub rękawie,
- rozdrabnianie lub przecieranie potraw w razie potrzeby.

Należy natomiast unikać smażenia w głębokim tłuszczu, wędzenia czy ciężkich panierowanych potraw, ponieważ utrudniają trawienie.

Stosowanie łagodnych przypraw

Choć ogranicza się ostre przyprawy (np. pieprz, ocet czy ostrą paprykę), można używać wielu łagodnych ziół i przypraw, np.: koperku, natki pietruszki, majeranku, bazylii, wanilii lub cynamonu w deserach

Urozmaicanie produktów

W diecie lekkostrawnej można stosować m.in.:

- chude mięso (np. drób, cielęcinę),
- delikatne warzywa i owoce bez skóry i pestek,
- jasne produkty zbożowe,
- niewielkie ilości tłuszczów dodawanych do potraw.

Dzięki temu możliwe jest komponowanie pełnowartościowych i smacznych posiłków, np.: zupy krem z warzyw, pieczony filet z indyka z puree ziemniaczanym, ryż z duszonymi jabłkami i cynamonem.



Bibliografia:

1. Rychlik E., Stoś K., Woźniak A., Mojska H. (red.). Normy żywienia dla populacji Polski – 2024. Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH-PIB; 2024.
2. Sobocki J., Zmarzły A. (red.). Żywność kliniczna. Podręcznik do kształcenia w umiejętności leczenia żywieniowego i specjalizacjach klinicznych. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie; 2026.
3. Jarosz M. (red.). Dietetyka. Żywność, żywienie w prewencji i leczeniu. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie; 2023.
4. McClave S.A., Taylor B.E., Martindale R.G. i wsp. Guidelines for the Provision and Assessment of Nutrition Support Therapy in the Adult Critically Ill Patient. *Journal of Parenteral and Enteral Nutrition*. 2024;48(1):12–67.